© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

J'arrête de fumer

Par Profil supprimé Postée le 04/09/2017 15:04

> Bonjour. Je viens d'arrêter le cannabis depuis une semaine (j'avais une consommation de 5 à 10 joints par jour). Depuis 3 jours, je suis très fatigué, j'ai des vertiges importants, une petite gêne respiratoire,et une perte d'appétit. Pourriez vous m'aider, ou me donner des conseils svp ? Merci d'avance

---

Mise en ligne le 12/09/2017

Bonjour,

Vous vous sevrez du cannabis depuis une semaine et vous ne vous sentez pas très bien : fatigue, vertiges, perte d'appétit, gêne respiratoire, …

Vous souhaiteriez ainsi obtenir une aide.

Les symptômes que vous décrivez, aussi invalidants et inquiétants qu'ils soient, se retrouvent fréquemment lors d'un sevrage au cannabis. Leur intensité et leur durée sont souvent proportionnelles à l'usage antérieur du produit. En ce qui vous concerne, vous parlez d'une consommation de 5 à 10 joints par jour, ce qui est assez élevé.

Ces troubles devraient s'apaiser dans les jours ou semaines qui suivent. On parle d'une moyenne d'un mois, afin que tout rentre dans l'ordre.

Avoir une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire, bien manger, bien dormir, faire du sport ou pratiquer des activités de détente et de loisirs, pourrait apaiser vos symptômes. Toutefois, si votre état physique et moral deviennent un obstacle à la poursuite du sevrage, une aide extérieure pourrait être nécessaire afin de vous aider et de vous accompagner dans votre démarche. En effet, des professionnels de santé (psychologues, médecins, ….) ont la possibilité de vous recevoir au sein de CSAPA (centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des structures spécialisées dans la prise en charge des dépendances. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez ci-joint les coordonnées d'une structure proche de chez vous.

Sachez également que nos écoutants reste à votre disposition pour toutes autres questions ou pour un soutien, soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel gratuit et anonyme, soit par chat, via notre site internet, www.drogues-info-service.fr tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA AGORA - COGNAC

32 rue des Champs du Château
16100 COGNAC

Tél : 05 17 22 31 16
Site web : ch-claudel.fr/offre-de-soins/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h sans interruption
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Pour les jeunes et leur entourage, sur le centre, sur rendez-vous
Autre : Possibilité de consultation addictologique au sein du CMP de Jarnac sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée